

瑜伽 苦行僧 的授课之路

姐妹花记者体验男瑜伽师的日常时光

近年来,瑜伽作为一种运动方式,受到越来越多的关注和推崇,从神秘到寻常,瑜伽在国内的兴起不过短短几年,但大众的接受度却已不低。提及瑜伽,人们首先想到的总是女性柔美的体态、宁静平和的神态,因此瑜伽也常被误认为是女性的运动,或者更适合女性的运动。实际上,瑜伽不仅男女皆宜,甚至在一定程度上更适合男性练习。本期,姐妹花记者就将带您认识一位男性瑜伽教练梁泽浩,随他一起领略瑜伽的魅力,感受这个古老神秘的运动,以及这个职业的独特之处。



永报姐妹花
Yong Bao Jie Mei Hua
浙江省精神文明网
监督电话:87128428

◎镜头一

旁人难以企及的自律高度

凌晨5时,天还未见光亮,梁泽浩像往常一样,慢慢坐起,先喝一杯温水,再将被子掀到一边,盘坐在床上,开始调整呼吸。

呼吸法是开始练习瑜伽前的准备工作,也是瑜伽练习的重要组成部分。调整好呼吸,再开始练动作,这两个步骤一做,就需要两个多小时。而在夏天,梁泽浩起床的时间还要再提早到凌晨4点,日复一日,常年如此。

在常人看来,这是苦行僧般的修炼。可对于梁泽浩而言,却不过像是洗脸刷牙一样普通的事项。

要带领别人练习,自己的功力必须得扎实。梁泽浩告诉姐妹花记者,面对瑜伽,谦逊是进阶训练不可缺失的,只有不断重复动作,探索其中奥义,才能在其中找到自己的位置,而这个过程对于深爱瑜伽的他而言,无疑是幸福的。

7点30分,一天的早功完成后,梁泽浩开始吃早餐。平时的早餐是一只苹果,今天换个口味。说着,梁泽浩打开一包坚果开始了他的美味早餐。

虽然练习瑜伽没有只能吃素食一说,但自律的瑜伽师都会选择清淡的素食。食素可以让肠道更健康,身体更轻盈,对于练习瑜伽来说是非常重要的。说罢,梁泽浩又笑着说,这不是戒律,而是从起初的自律慢慢变成现在的规律,不需要刻意遵守,反而能够身心愉悦。

梁泽浩的自律,不仅仅是外行人眼中的苦行僧修炼,也是许多内行人都无法企及的高度自律。曾有个瑜伽教练告诉我,不必这样坚持,因为学员们也看不出老师是不是每天都在锻炼,不关心你吃了什么。但是我自己很清楚,我有没有进步,有没有足够虔诚。

◎镜头二

因材施教的“身体导师”

梁泽浩是位于金水湾附近的一合瑜伽的特聘老师,专门教授阿斯汤加瑜伽,而阿斯汤加瑜伽也正是学员们慕名而来的理由。

阿斯汤加瑜伽看起来没有什么特别漂亮的招式,但适合真正想要学瑜伽的人练习。学员陈美英告诉姐妹花记者,要学就学适合自己的,真正有益身心的瑜伽。

做了一些基础的准备后,就开始了当天的课程。卷腹,然后将头自然地往下看,可以看着鼻尖。梁泽浩慢慢地说着动作要领,确保每个学员都跟上。

腰要往后,放松一点,再放松一点。瑜伽是一个认识自我身体的运动,通过瑜伽训练让身体慢慢地协调,以达到放松的状态是很多人的学习目标,但大多数初学者总是会在初期训练的时候难以放松,这个时候,老师的引导便显得至关重要了。

如果说学瑜伽之于学员,是要让身体听自己的话,那么教瑜伽之于瑜伽师父,则要先让学员听得懂话,并且听话。

梁泽浩走到学员身边,将地上的滚轴轻轻靠在她的背部,让你的后背去贴近它。学员便很快意识到了这一点,动作很快变得伸展了。

梁泽浩告诉记者,虽然瑜伽老师的语言表达能力很重要,但并不是光有表

达能力就够的,因为很多时候即便学员们听懂了,也未必能做到,或者说是身体做不出相应的反应。这也就是要练习瑜伽的原因之一,就是让身体去听你本人的话。

让身体听话,听起来是再简单不过的事情,但真正的肢体协调要做到实属不易。尤其是如今生活节奏过快,许多人都缺乏锻炼,甚至连年轻人都不能很好地完成动作。

遇上这样的情况,瑜伽教练就必须找到相应的方法去引导学员,或是借助器具,或是转换说法,或是借助按压、拨动,让容易紧张的部位放松下来。总之,观察好学员的问题,再帮助他让身体听话,就对了。

对,没错,做的很好,非常棒。这样的话是说给动作相对消极的学员的;

这里还可以再松一点哦,再坚持一下。这样的话是说给动作比较偷懒的学员的。同样的动作形态,根据不同的学员状况也要作出不同的反应,这对于梁泽浩来说才是真正的考验所在。

既不能盲干,也不能懒散。在梁泽浩看来,瑜伽教练要做的除了教授动作之外,更要懂得观察每个学员的学习能力和承受能力,做好因材施教,做好他们的身体导师,最后帮助他们真正地认识身体,掌控身体。

记者手记

以德为先 寓教于谦

怎么是个男老师啊,面对学员时,梁泽浩总会听到一些诸如此类的声音。

其实瑜伽早在汉朝就传入我国,但近些年以女性群体练习居多。从专业角度看,瑜伽不仅同样适合男性,甚至在高阶段练习中,男性比女性更容易达成。

在别人看来,梁泽浩就像一个严苛要求自己的苦行僧,可在他的心中,只是始终保持谦卑的学习者;在别人看来,男瑜伽师像是一个少见的异性从业者,可他却笑言物以稀为贵。

先练好瑜伽,再教好瑜伽,先做好练习者,再更好地为人师。在与梁泽浩的交谈中,记者感受到了其在术业上的不断精进,也感受到了其为人师的热忱与贴心。

梁老师告诉记者,本月12日至20日,他将回到永康一合瑜伽授课,届时也非常欢迎有兴趣的读者前来体验。免费体验时间:

1月12号 1月20号
上午8:30 10:00
晚上19:00 20:30

相关链接

阿斯汤加瑜伽

阿斯汤加瑜伽是由现代哈他瑜伽之父的克里希那马查,于上世纪初传承了阿斯汤嘎温亚萨瑜伽。是国际上最为古老和流行的一种哈他瑜伽的练习风格。40年之后传入西方,并成为风靡世界的瑜伽体系之一。

阿斯汤嘎瑜伽均衡地锻炼了身体的力量、柔韧度和耐力。欧美国家很多健身爱好者都热衷于此。在西方,这种

瑜伽也被称作力量瑜伽。现在,国内一些瑜伽馆已经开设阿斯汤嘎瑜伽课程,但大多以初级为主。

阿斯汤加瑜伽,可以改善人体的循环系统,调理身心,使人神清气爽。练习者还可获得力量与柔韧之间的平衡,并改善心血管机能,使身体变得更轻盈、灵活、强健,达到给身体解毒的功效。

记者 胡锦



图为梁泽浩在指导学员。



既服务到人
更服务到心

YBGMH